

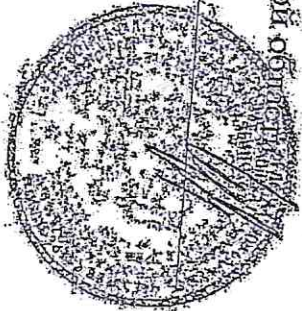
Бердасевас

Рисоводства

Управления Республканскаго

по Чешубинской области

Самойлов А.И.



Согласовано:

Директор М.А. Козлов

«Литва» № 8271 (Чешубинская)



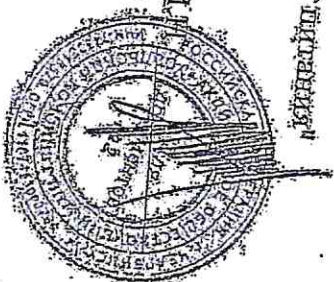
Директор Д.И. Дроздова

Утверждено:

Директор АО «Ураганы»

Комбинат «Питание»

Богданов И.И.



Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Возрастная категория : 7-12 лет

№ рек.	Прием пици, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г						Энергет. ценность (ккал)	Витамины (МД)															Минеральные вещества (МД)						
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,58	20,93	95,63	660,45	0,19	3,62	20,00	3,04	183,74	53,87	10,41	2,11																	
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0,53	53,55	0,19	0,42	20,00	3,04	183,74	53,87	10,41	2,11																	
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40	20,00	2,21	7,54	6,72	1,36	1,28																	
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09	2,80	20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03																	
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09	0,09			0,01	3,31	1,54	0,84	0,09																	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00		0,22	0,22																	
	Кондитерские изделия (вафли)	64	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35																	
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,01	16,45	107,62	654,54	0,23	7,61	0	2,5	85,87	86,51	32,64	4,14																	
291/17	Плов из птицы	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45																	
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85		1,79																		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10		0,55																		
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,92	22,44	82,45	451,02	0,42	1,04	64,4	100,66	157,1	5,65	0,25	11,62																	
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8	0,28		44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03																	
15/17	Сыр (порциями)	10	2,65	0,35	35,65					100,5			8,7																		
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	11,1	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05																	
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43		0,4																		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8		0,44																		
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,22	16,61	53,5	416,33	0,218	31,3	18,6	4,22	67,5	107,33	41,11	3,09																	
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	50	0,3		0,64	3,75	0,008	1,88			8,63	9	5,25	0,23																	
279/17	Тертые мясные из говядины	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45																	
312/17	Пюре картофельное	200	3,06	4	20,4	129,8	0,14	24	18,6	0,17	38,8	70,3	27,3	1,1																	
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09	0,02	2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09																	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00		0,22																		
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,3	12,37	74,92	476,23	0,15	2,11	106,2	3,26	44,37	262,84	74,41	1,63																	
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	50/30	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69																	
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67																	
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51		0,05																		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00		0,22																		
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,89	23,33	55,89	469,17	0,42	34,95	0	2,78	29,32	76,68	29,28	2,1																	
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76																	
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82		0,12																		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00		0,22																		

